

栄養だより No. 314 水分補給だけじゃない！熱中症対策

暑い日が増えていよいよ夏本番！！そこで気をつけたいのが熱中症です。屋外・屋内どこでも起こるため、正しい知識を持っておくことが大切です。今月は簡単にできる熱中症対策をご紹介しますと思います。

食事・生活編

- ・汗で失った水分・塩分補給のため**水分の多い食事を意識しよう**（薄めのスープや味噌汁、夏野菜を使用した料理など）
- ・寝不足は体温調節機能を低下させるため**睡眠**をしっかりとる
- ・**アルコール**は体内の水分を排出する働きがあります。**飲酒の翌日は脱水症状になりやすい**ので要注意！



暑さを避けることで体内に熱が溜まる事を防ぎ、熱中症のリスクを下げられます！

環境編

- ・**扇風機**や**エアコン**を使って温度調整
- ・**すだれ**や**カーテン**で室温が上がりにくい環境にする
- ・**シャワー**や**冷やしタオル**で体を冷却
- ・外出時は水分をこまめにとり、**日陰**を利用し、**休憩**する

服装編

- ・外出時は**帽子**や**日傘**で直射日光をさえぎる
- ・通気性の良い、**吸湿・速乾**の衣服着用がおすすめ

経口補水液を作ってみよう！！

➡ 脱水時に体内から失われた水と電解水を素早く吸収できる飲み物

砂糖 40g と食塩 3g を水 1L によく溶かす

★レモン汁を加えるとカリウムの補給にもつながります

※作った後は冷蔵庫に保存し、翌日までに飲みきりましょう

脱水かも！でもお手元に市販の経口補水液がないときは、



頭痛、めまい、立ちくらみ、足がつる、食欲低下、疲れやすい、これらの症状は軽度の熱中症です！すみやかに経口補水液を飲みましょう！

★ナトリウム、カリウム、糖分が多く含まれるため摂取制限のある方は医師に相談が必要です